

# 給食だより

令和8年4月24日

開南幼稚園

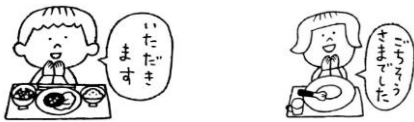
## ご入園・ご進級おめでとうございます

給食ではお子様が「おいしく楽しく」食事ができるよう、また畑の栽培を通して、「食べる意欲」へと育てていけるようサポートしてまいります。1年間よろしくお祈りいたします。

- ◎安全・安心を第一に考えて給食を提供しています。
- ◎お子様に必要な栄養のバランスを考えて提供しています。
- ◎手作り中心のメニューを提供しています。
- ◎一年を通して園での栽培した野菜や果物、または季節に合わせた旬の野菜を使った献立になるよう取り組んでまいります。

食事のあいさつをたいせつにしましょう。

「いただきます」や「ごちそうさまでした」という言葉は、命をいただくという感謝の気持ちを表しています。また、食事のあいさつをすることによって「みんなで食べる食事の時間」というものが感じとれるようになります。



### おすすめのおやつ

こどもにとってのおやつは一回の食事と同じくらい大切です。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子などでお腹が満たされてしまうと、次の昼食や夕食が食べられず、栄養が偏ってしまいがちになります。子どもの活動や体調にあわせて質、量、時間を決めてとりましょう。栄養面では、季節の果物や乳製品、おにぎりやいも類などがおすすめです。

### お弁当が始まります！

いよいよお弁当作りがスタートです。あまり気負わず楽しみながら作りましょう。つめる量ははじめのうちはやや控えめにしてお腹が切れるくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

#### 食中毒を予防するポイント

- ◎おかずは十分に火を通す
- ◎なるべく水分の少ないおかずを入れる
- ◎冷ましてからお弁当箱に詰める
- ◎詰める時は素手で直接さわらない



## 4月のこんだて

日にち (曜日)	献立名	主な材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
27 (月)	カレーライス ツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦・油 じゃがいも カレールー パスタ	人参・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・バナナ	434	12.3
28 (火)	ふりかけごはん 肉じゃが マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・糸コン マカロニ・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参・玉ねぎ・きゅうり レタス・キウイ	386	10.7
30 (木)	麦ごはん たけのこと鶏肉の煮物 春雨サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 こんにゃく 白ゴマ・砂糖	人参・ゴボウ・干し椎茸 たけのこと・もやし・春雨 きゅうり・オレンジ	366	14.8

5月のこんだては裏面をごらんください。